

Se mouvoir, interpréter, danser: Séquence de mouvements d'aérobic (niveau B)

Dans ce test, les élèves présentent une séquence de mouvements d'aérobic en respectant le rythme de la musique.

L'élève présente correctement une séquence de mouvements créée et mémorisée comprenant au moins 10 pas de base (March, Tap, Step Touch, Out In, Toe Touch, V-Step, Grapevine, Mambo, Plie Touch, Lunge, Cha Cha Cha, Box Step, Ham Curl, Knee Lift, Front Kick).



[Séquence de mouvements d'aérobic \(niveau B\)](#) (pdf)

[Séquence de mouvements d'aérobic \(niveau B\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO